

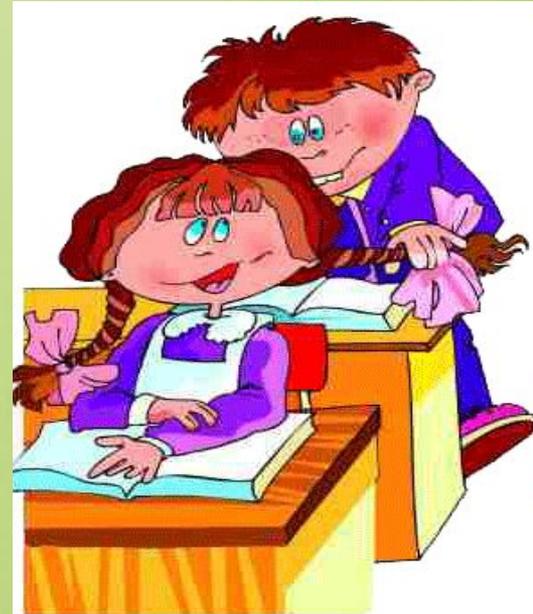
Режим дня в жизни нашего класса

Давайте смеяться,
Давайте дружить,
Давайте учиться,
И весело жить!!!



Распорядок дня

1. Подъём
2. Зарядка, умывание.
3. Завтрак
4. Подготовка к урокам.
5. Уроки.
6. Прогулка на воздухе. Помощь по классу.
7. Полдник.
8. Выполнение домашнего задания.
9. Свободное время (игры, телевизор).
10. Ужин.
11. Свободное время (тихие игры, чтение).
12. Подготовка ко сну.



Памятка родителям

1. Не будите ребёнка в последний момент.
2. Не разрешайте ребёнку проводить за компьютером

телевизора более 45 минут в день.
Ребёнок должен двигаться не менее 2
в день.

Ночной сон не должен быть менее 9 часов.
Поставьте ребёнка делать уроки перед

